

Diálogos comunitarios acerca de la salud mental

Guía de planificación





U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

El 16 de enero de 2013, el presidente Barack Obama ordenó a la secretaria Kathleen Sebelius del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. y al secretario Arne Duncan del Departamento de Educación de los EE.UU. que iniciaran un diálogo nacional sobre salud mental para disminuir la vergüenza y la reserva relacionadas con las enfermedades mentales, alentar a la gente a buscar ayuda si están afrontando problemas de salud mental y alentar a las personas cuyos amigos o familiares luchan para conectarlos con ayuda.

Los problemas de salud mental afectan a casi todas las familias. Pero como nación, demasiadas veces hemos tenido dificultades para tener un diálogo abierto y honesto acerca de estos problemas. Errores de interpretación, miedo a las consecuencias sociales, malestar relacionado con hablar sobre estas cuestiones con otros y la discriminación tienden a callar a las personas. En cambio, si reciben ayuda, la mayoría de las personas con enfermedades mentales pueden y logran recuperarse, y llevar una vida feliz, productiva y plena.

Este diálogo nacional les dará a los estadounidenses la oportunidad de aprender más acerca de los problemas de salud mental. La gente de todo el país está organizando diálogos comunitarios para determinar de qué manera los problemas de salud mental afectan a sus comunidades y para tratar temas relacionados con la salud mental de las personas jóvenes. De esta forma, también decidirán las medidas que pueden tomar para mejorar la salud mental de sus familias, escuelas y comunidades. Esto incluye una gama de posibles medidas para establecer o mejorar la prevención de enfermedades mentales, la promoción de la salud mental, la educación y conciencia públicas, la identificación temprana, el tratamiento, la respuesta ante crisis y los apoyos para la recuperación disponibles en sus comunidades.

Pamela S. Hyde, J.D.
Administradora
SAMHSA

Paolo del Vecchio, MSW
Director
Centro de servicios para la salud mental
SAMHSA

Metas y objetivos del manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental

El manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental está diseñado para ayudar a las personas y a las organizaciones que deseen organizar conversaciones comunitarias a que logren tres objetivos posibles:

- Hacer que los demás hablen acerca de la salud mental para aclarar los errores de interpretación y promover la recuperación y las comunidades saludables;
- Encontrar soluciones comunitarias e innovadoras para afrontar necesidades relacionadas con la salud mental y enfocarse en ayudar a las personas jóvenes; y
- Desarrollar medidas claras para que las comunidades enfrenten sus necesidades de salud mental de una manera que complemente las actividades locales existentes.

El manual incluye:

1. Una sección de *Resumen informativo* que proporciona datos y otros hechos relacionados con la salud mental y las enfermedades mentales y cómo las comunidades pueden mejorar la prevención de las enfermedades mentales, la promoción de la salud mental, la educación y la conciencia públicas, la identificación temprana, el tratamiento, la respuesta ante crisis y los apoyos de recuperación disponibles en sus comunidades.
2. Una sección de *Guía para el debate* que está destinada para su uso en la realización de reuniones de diálogo con la participación de ocho a doce personas cada una. (En un foro comunitario con mayor número de participantes, el público se dividiría en grupos de este tamaño durante la mayor parte de su tiempo juntos). La guía proporciona preguntas de discusión, ejemplos de puntos de vista, ideas y una estructura general para el diálogo y la participación sobre los problemas de salud mental.
3. Una sección de *Guía de planificación* que describe una variedad de formas en las que las personas pueden facilitar sus diálogos comunitarios y tomar las siguientes medidas a nivel local para crear conciencia sobre la salud mental y promover el acceso a servicios de salud mental.

Las cuestiones de salud mental en nuestras comunidades, en particular para nuestros jóvenes, son complejas y desafiantes, pero al unirnos, y al aumentar nuestra comprensión y crear conciencia, podemos marcar la diferencia.

La Guía de planificación para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental

La *Guía de planificación* para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental está diseñada para las personas que deseen organizar conversaciones sobre la salud mental en su propia comunidad. En esta guía encontrarás información detallada para planificar los diálogos, reclutar y capacitar facilitadores, reclutar participantes del diálogo e identificar los pasos que pueden tomar los participantes para crear conciencia acerca de la salud mental.

Esta guía tiene como objetivo apoyar los diálogos para aumentar la educación y la conciencia acerca de la salud mental. La misma no pretende apoyar, facilitar, ni de ninguna otra manera incentivar a las partes externas a comunicarse con funcionarios del gobierno para efectuar cambios legislativos o de políticas.





Diálogos comunitarios acerca de la salud mental

Guía de planificación



Índice

Metas y objetivos del manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental.....	ii	Parte 4: Identifica a los capacitadores de facilitadores y recluta facilitadores potenciales.....	7
La Guía de planificación para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental.....	iii	Parte 5: Planificación de los pasos para realizar diálogos	8
Posible proceso para planificar los diálogos en tu comunidad.....	1	Parte 6: Planifica el seguimiento	9
Parte 1: Establece objetivos para realizar diálogos comunitarios acerca de la salud mental	2	Parte 7: Consideraciones especiales para facilitadores	11
Parte 2: Determina tu tipo de diálogo	4	Apéndice 1: Incluye a personas jóvenes en tu equipo.....	12
Parte 3: Recluta participantes del diálogo.....	5	Apéndice 2: Plantilla de planificación de las soluciones comunitarias	14
		Apéndice 3: Recursos y sitios web útiles.....	15

Agradecimiento

Este informe fue elaborado para la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) por Abt Associates y sus subcontratistas, el Deliberative Democracy Consortium y Everyday Democracy en virtud del contrato número [HHSS283200700008I/HHSS28342002T] con SAMHSA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Health and Human Services, HHS). L. Wendie Veloz y Chris Marshall ejercieron como funcionarios encargados del proyecto.

Aviso legal

Los puntos de vista, las opiniones y el contenido de esta publicación pertenecen al autor y no reflejan necesariamente los puntos de vista, las opiniones o las políticas de SAMHSA o HHS. La enumeración de cualquier recurso que no sea federal no incluye todo y la inclusión en esta publicación no constituye una garantía de SAMHSA o HHS.

Aviso de dominio público

Todo el material que aparece en este informe es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin permiso de SAMHSA. Se agradece citar la fuente. Sin embargo, esta publicación no se puede reproducir ni distribuir por un cargo sin la autorización específica por escrito de la Oficina de comunicaciones de SAMHSA o HHS.

Acceso electrónico y copias impresas

Esta publicación se puede descargar o pedir en <http://store.samhsa.gov>. O llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español).

Cita recomendada

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, Diálogo comunitario acerca de la salud mental: Resumen informativo. Publicación de HHS n.º SMA-13-4765Span. Rockville, MD: Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, 2013.

Oficina de origen

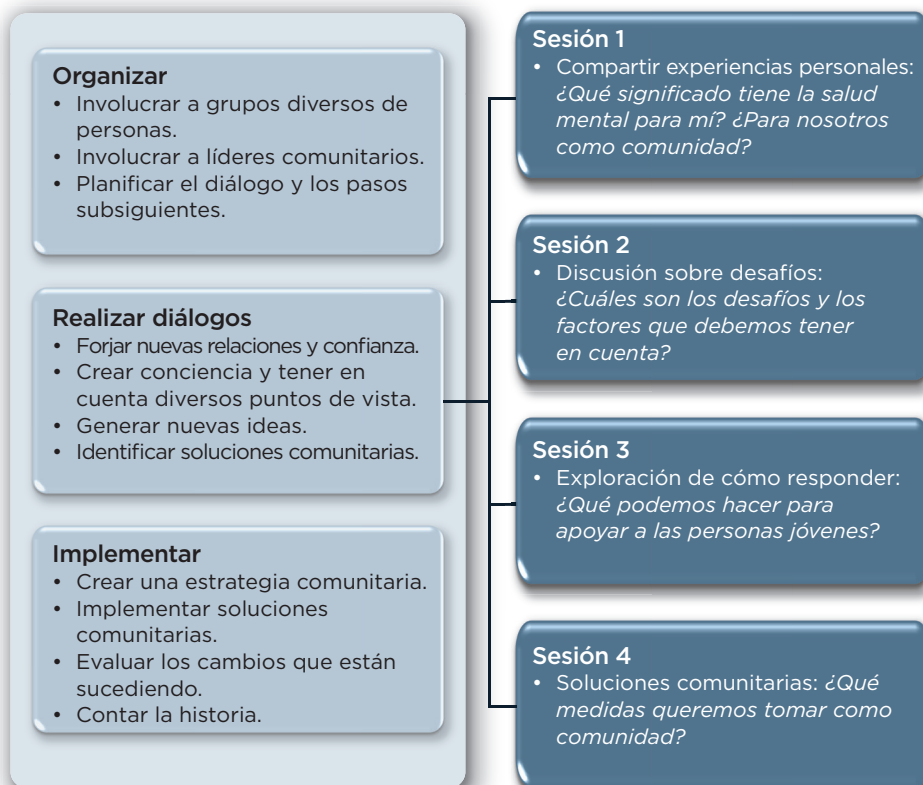
Oficina de comunicaciones, Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857. Publicación de HHS n.º SMA-13-4765Span. Publicado en octubre de 2013.

Descriptor de SAMHSA

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) es la agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. que dirige los esfuerzos en pro de la salud pública para el progreso de la salud de la conducta de la nación. La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y de las enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos.

Posible proceso para planificar los diálogos en tu comunidad

Existen muchas maneras de organizar un debate en tu comunidad. Puedes comenzar desde cero y desarrollar un diálogo o una serie de diálogos que incluyan a individuos de toda tu comunidad. O bien, si formas parte de un grupo existente que se reúne regularmente, como un grupo de apoyo, una asociación de padres y maestros, un club de lectura o un grupo juvenil, puedes organizar un debate acerca de la salud mental dentro de dicho grupo existente. Gran parte del material de esta guía de planificación abarca temas como el reclutamiento de participantes que puede que no necesites si ya cuentas con un grupo existente para tu conversación. Elige los pasos que tienen sentido para tu diálogo comunitario.



Parte 1:

Establece objetivos para realizar diálogos comunitarios acerca de la salud mental

Podría ser útil crear un equipo de individuos que ayuden a organizar tu diálogo comunitario. Este equipo sería responsable de lo siguiente:

- Desarrollar diversas alianzas con los individuos y grupos comunitarios.
- Planificar cómo se llevarán a cabo los diálogos.
- Reclutar miembros de la comunidad para los diálogos.
- Reclutar facilitadores para los diálogos.
- Pensar en cómo apoyar las ideas que resulten de los diálogos.

Al organizar un equipo de liderazgo, ten en cuenta la diversidad en tu comunidad:

- Antecedentes étnicos y raciales
- Perspectivas religiosas y filosóficas
- Perspectivas políticas
- Orientación sexual
- Edad
- Discapacidad
- Profesión
- Barrios
- Puntos de vista sobre la salud mental
- Nivel de educación
- Sexo
- Datos socioeconómicos

También considera cómo podrías incluir a:

- Personas jóvenes
- Personas con problemas de salud mental
- Personas con experiencias de vida relacionadas con la enfermedad mental
- Padres, cuidadores y tutores
- Profesores, administradores escolares y otros educadores
- Profesionales de atención médica y bienestar
- Profesionales encargados del cumplimiento de la ley
- Funcionarios públicos
- Proveedores de servicios sociales y humanos

- Profesionales de la salud mental
- Personas que trabajen en organismos estatales y federales
- Personas de la tercera edad
- Adultos que trabajen con personas jóvenes

En cada fase de tu trabajo como equipo, considera preguntar “¿Quién falta?” y cómo puedes incluir a estas personas.

Puesto que los desafíos de la salud mental afectan directamente a las personas jóvenes, considera qué papeles desempeñan las personas jóvenes en tu diálogo comunitario. Los jóvenes pueden ayudar con el trabajo de organización como parte de tu equipo de planificación, hacer las funciones de facilitadores conjuntos del diálogo o agregar sus ideas en calidad de participantes del diálogo. También puedes organizar tus propios diálogos para jóvenes.

Las personas con *experiencia de vida* (individuos que hayan tenido experiencia con enfermedades mentales o con desórdenes de uso de sustancias que se estén recuperando de estas afecciones), o sus compañeros de apoyo mutuo, tienen una capacidad única de ayudar a otros a recuperarse de desórdenes mentales o de uso de sustancias al compartir sus destrezas, fortaleza y esperanza de recuperación. El apoyo de los compañeros de apoyo mutuo se ha reconocido como un servicio valioso e importante para la recuperación de los desórdenes mentales y de uso de sustancias.

Puede que desees incluir psicólogos, trabajadores sociales, compañeros de apoyo mutuo, especialistas de apoyo familiar y mentores juveniles por su conocimiento especializado y en caso de que las personas necesiten apoyo durante o después del diálogo.

Muchas organizaciones proporcionan información adicional sobre cómo involucrar a los profesionales y a las personas con experiencia de vida en la planificación comunitaria y en los diálogos. Para obtener más información sobre este tema, consulta el apéndice 3, “Recursos y sitios web útiles”.

(Estos materiales y enlaces se ofrecen para fines informativos únicamente y no se deben interpretar como garantía de los programas o actividades mencionados de la organización).

Paso 1: Comparte el liderazgo, la toma de decisiones y las responsabilidades

Puedes usar estas preguntas para ayudar al equipo a pensar cómo compartir la toma de decisiones:

- ¿Cómo involucramos a las personas jóvenes en el proceso de planificación?
- ¿Cómo involucramos a las personas con experiencia de vida y a sus familiares en el proceso de planificación?
- ¿Cómo se van a tomar las decisiones?

Para obtener más información sobre cómo involucrar a las personas jóvenes, consulta el apéndice 1, “Incluir personas jóvenes en tu equipo”.



Consejos para desarrollar equipos comunitarios fuertes y participativos

1. **Establece expectativas claras.** ¿Qué necesita suceder, para cuándo y quién es responsable? El saber qué hacer y para cuándo permite a las personas desarrollar eficazmente una guía para lograr tareas y metas específicas.
2. **Comparte destrezas y talentos.** Al principio pídeles a todos que escriban sus talentos y destrezas, de modo que cuando el grupo necesite realizar las tareas, estas solicitudes puedan basarse en las destrezas que tienen las personas.
3. **Fomenta un entorno creativo.** Sé receptivo y acoge favorablemente diversas ideas y formas de pensar. Demuestra que todos son apreciados y forman una parte importante del grupo.
4. **Sigue reclutando voluntarios.** Incluso si algunas personas no estaban involucradas en el diálogo comunitario inicial acerca de la salud mental, pueden estar interesadas en encontrar soluciones y ayudar a abordar los desafíos. Permitir que nuevas personas se unan trae energía nueva, una red nueva, mayor inclusión y un sentido más sólido de titularidad del esfuerzo.
5. **Celebra el progreso.**

Paso 2: Establece objetivos

Una vez que se haya formado el equipo, pueden trabajar juntos para definir sus objetivos, clarificar su propósito y crear un plan de trabajo a seguir. Analiza los resultados que deseas obtener al trabajar juntos y realizar el diálogo. Considera:

- Cómo trabajará tu equipo.
- Los tipos de cambios que quieres ver en tu comunidad como resultado de este esfuerzo.
- Cuántas personas deseas que participen.
- Si y cómo deseas implementar las ideas generadas a partir del diálogo.

Paso 3: Piensa cómo deseas ayudar a las personas a tomar los siguientes pasos luego del diálogo

Durante los diálogos, los participantes pueden considerar cómo abordar los desafíos de la salud mental en su comunidad. Como equipo, piensen:

- Cómo reunir ideas de los diálogos y ayudar a las personas a elegir prioridades.
- Cómo darle seguimiento a los temas y las tendencias a partir de las ideas para los siguientes pasos en la medida en que sean planteadas.
- Cómo planificar y evaluar la sostenibilidad de sus soluciones comunitarias.

Parte 2: Determina tu tipo de diálogo

Considera qué preguntas deseas que respondan o discutan los participantes y cómo deseas organizar a los participantes para maximizar el potencial de un diálogo productivo.

Ejemplo de cómo podrías organizar a los participantes: Si contarás con una gran cantidad de participantes, puedes dividirlos en “grupos de diálogo” más pequeños. Los grupos de ocho a doce individuos con dos facilitadores permitirán que todos contribuyan.

Las secciones de *Guía para el debate* y *Resumen informativo* del *Manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental* proporcionan información adicional para ayudarte a estructurar tu diálogo y elegir temas para la discusión.

Parte 3: Recluta participantes del diálogo

Paso 1: Revisa tus objetivos de reclutamiento

Consulta los objetivos de reclutamiento generados en la parte 1, paso 2.

Paso 2: Trabajen juntos para decidir a quién reclutarán

Como equipo, consideren responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas personas necesitamos involucrar para lograr nuestros objetivos?
- ¿Qué grupos necesitamos involucrar?
- ¿Qué podría impedir que las personas de estos grupos participen?
- ¿Qué persona de nuestro equipo puede contactar a estos grupos?

Paso 3: Considera tomar pasos adicionales para reclutar grupos que a menudo no participan

Uno de los desafíos más grandes es reclutar a personas que normalmente no son invitadas o no se sienten bienvenidas. Algunos de estos grupos pueden incluir los siguientes:

- *Juventud*
Piensa en formas creativas para reclutar en clubes, equipos deportivos u otras organizaciones que presten servicios a los jóvenes, con el debido consentimiento de los adultos.
- *Personas con experiencia de vida, incluidas las personas que se estén recuperando de problemas de salud mental*
Considera contactar grupos de recuperación, grupos de apoyo y organizaciones que atienden a las personas con problemas de salud mental y a sus familias en formas que respeten la privacidad.
- *Grupos diversos en nivel cultural y económico*
Considera conseguir un líder en estas comunidades que ayude a difundir el mensaje. Asimismo, puede que desees buscar líderes informales en empresas locales o clubes comunitarios.



Paso 4: Planifica tu invitación

Considera responder las siguientes tres preguntas en tu invitación:

- *¿Qué hacemos?*
Por ejemplo: Estamos realizando un diálogo comunitario acerca de la salud mental.
- *¿Qué pretendemos lograr?*
Por ejemplo: Queremos que nuestra comunidad tenga una mejor comprensión de la salud mental y la apoye, particularmente las personas jóvenes.
- *¿Por qué es importante esto para la persona con la que hablas?*
Por ejemplo:
 - Como persona joven, deseas poder ayudarte a ti mismo o a tus amigos a afrontar el estrés y otros desafíos de la salud mental.
 - Como profesional de la salud mental, comprendes el beneficio de que más miembros de la comunidad conozcan cómo apoyar a las personas con problemas de salud mental.
 - Como educador, observas cómo estos problemas afectan a tus estudiantes y su capacidad para aprender.
 - Como padre, deseas que la comunidad apoye la salud mental de los niños.
 - Como miembro de la comunidad, deseas mantener un entorno saludable para ti, tu familia y tus vecinos.

Paso 5: Planifica cómo contactarás a las personas que deseas involucrar

Puedes combinar invitaciones personales y la publicidad general. Puedes reclutar mediante:

- Comunicación en persona.
- Llamadas de teléfono.
- Presentaciones en reuniones o grupos comunitarios.
- Medios tradicionales como los volantes, folletos o las entrevistas de radio.
- Recursos en línea como los anuncios en los medios sociales, publicaciones en blogs o correos electrónicos.
- Sitios web, asambleas o reuniones de la asociación de padres y maestros de la escuela.

Visita www.MentalHealth.gov para obtener una lista de las organizaciones nacionales que pueden prestar ayuda a las comunidades para realizar diálogos comunitarios. Es posible que desees invitar a un afiliado local de estos socios nacionales para obtener conocimientos especializados adicionales o como recurso.

Una forma creativa de suscitar el interés en tu diálogo es llevar a cabo diálogos pequeños. Puedes brindarles a las personas la oportunidad de experimentar un diálogo condensado de 20 minutos.

Parte 4: Identifica a los capacitadores de facilitadores y recluta a facilitadores potenciales

Es posible que desees contar con facilitadores en tu diálogo. La función del facilitador es crear un espacio productivo en el que las personas con distintos antecedentes puedan hablar acerca de la salud mental. Para maximizar la eficacia de tus facilitadores, considera realizar una sesión de capacitación a fin de discutir las mejores técnicas para facilitar el diálogo.

Paso 1: Encuentra capacitadores especializados en la facilitación

Los capacitadores potenciales incluyen a personas que tengan conocimiento acerca de la salud mental o estén especializados en la facilitación. Considera a:

- Personas con experiencias de vida relacionadas con la enfermedad mental
- Compañeros de apoyo mutuo
- Profesionales de la salud mental
- Mediadores
- Consejeros escolares
- Líderes religiosos
- Personas capacitadas en la resolución de conflictos

Algunos lugares para buscar capacitadores incluyen los siguientes:

- Redes de compañeros de apoyo mutuo y organizaciones de apoyo para la recuperación
- Proveedores de servicios de salud de la conducta (salud mental y abuso de sustancias)
- Escuelas secundarias, escuelas universitarias comunitarias o universidades.
- Centros de mediación
- Empresas

Paso 2: Identifica a los facilitadores potenciales

Para determinar cuántos facilitadores necesitas, considera la cantidad de participantes que desees tener en tus diálogos. Es posible que desees reclutar a más facilitadores de los que necesitas ya que tal vez algunos se retiren en el último momento.

Al reclutar facilitadores, ten en cuenta a las personas de cada sector de la comunidad, incluidos los jóvenes.

Paso 3: Planifica y programa capacitaciones para los facilitadores

Los facilitadores deben recibir capacitación para facilitar la reunión con éxito. Planifica y programa capacitaciones para los facilitadores con suficiente antelación al evento para cerciorarte de que haya tiempo de abordar los detalles relacionados con la facilitación.



Parte 5: Planificación de los pasos para realizar diálogos

Considera los siguientes pasos para ayudarte a prepararte:

Paso 1: Crea un equipo que se encargue de la logística

Puede ser útil crear un equipo que se encargue del trabajo.

Paso 2: Encuentra un lugar

Considera encontrar un lugar que sea acogedor para todos. Si es posible, identifica a una persona de contacto en cada lugar que trabajará contigo. Algunos lugares posibles incluyen los siguientes:

- Bibliotecas
- Escuelas o universidades
- Salas de reunión grandes en edificios corporativos o gubernamentales
- Edificios de la asociación de vecinos
- Templos
- Agencias de servicio social
- Organizaciones privadas o municipales

Considera si tu lugar:

- Es fácil de encontrar.
- Tiene suficiente espacio para tu grupo.
- Es accesible mediante transporte público.
- Tiene suficiente estacionamiento.
- Tiene baños públicos.
- Tiene ascensores y rampas para el acceso fácil.

Paso 3: Planificación de horarios

Al planificar el horario de tu evento, ten en cuenta el horario de otros eventos comunitarios que podrían entrar en conflicto con tu diálogo.

Paso 4: Considera otra logística

Además del lugar y el horario, otras cosas que debes considerar al planificar los diálogos incluyen lo siguiente:

- Cuidado de niños
- Traductores
- Refrigerios
- Preparativos de transporte y uso compartido de vehículos
- Preparativos para los participantes con discapacidad auditiva o visual

Quizás desees pensar en lo siguiente:

- Cómo distribuir materiales tales como marcadores, papel de anotación, etiquetas de los nombres y copias de las secciones de *Guía para el debate y Resumen informativo del Manual para los diálogos comunitarios acerca de la salud mental* que necesiten los facilitadores antes de la primera sesión.
- A quiénes deben contactar por teléfono o correo electrónico los organizadores y facilitadores si tienen alguna inquietud o pregunta.
- Cómo notificar a las personas acerca de la cancelación debido a condiciones climáticas severas.



Consejos para crear oportunidades para la participación en línea

Considera usar los recursos en línea. Esto les brindará a los miembros de la comunidad que no puedan asistir a las reuniones en persona oportunidades para contribuir con ideas en forma virtual, participar en la aportación de ideas, participar en el proceso de consenso del grupo e involucrarse en otras actividades de participación. Los ejemplos de las herramientas de participación en línea incluyen foros de mensajes, blogs, correos electrónicos, procesadores de texto basados en la web, retransmisión vía Internet y plataformas de medios sociales.

Parte 6: Planifica el seguimiento

Durante los diálogos, las personas pueden considerar los siguientes pasos que deseen tomar individualmente y como una comunidad.

Ejemplos de cosas que podemos hacer	
Personalmente o con otros	En los grupos comunitarios
<ul style="list-style-type: none"> • Compartir tu historia de recuperación si tienes una experiencia de vida. • Contactar a alguien que tenga estrés. • Considerar maneras de controlar el estrés personal. • Compartir información acerca de la salud mental con alguien a quien cuidas. • Aprender sobre las señales y los síntomas de enfermedades mentales y el uso de sustancias para aumentar tu educación sobre la salud mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Unirse o ser voluntario de un grupo de apoyo comunitario existente que trabaje con la salud mental. • Patrocinar un curso de capacitación para la educación acerca de la salud mental. • Reunirse con otras personas en tu comunidad para compartir los resultados de tu diálogo.

Es posible que los participantes deseen reunirse poco después de los diálogos para compartir ideas de otros grupos. Si realizas un diálogo comunitario de un día, puedes considerar reunir a grupos comunitarios al final del día a fin de compartir sus ideas para las soluciones comunitarias. Si realizas diálogos por varios días o varias semanas, es posible que desees planificar un evento de seguimiento independiente en el que los participantes puedan reunirse para compartir ideas.

Consejos para apoyar a los equipos comunitarios

A continuación se presentan algunos pasos que puedes seguir si deseas trabajar en los siguientes pasos luego de participar en el diálogo.

Paso 1: Reúnete con otros interesados en trabajar en las soluciones comunitarias o una estrategia específica y crea un equipo.

- Incluye a personas con conocimiento y experiencia acerca de la salud mental o acceso a recursos.
- Establece normas básicas para trabajar juntos y procedimientos para compartir la toma de decisiones, incluidos un cronograma y horario de reuniones.
- Aclara los objetivos: ¿Qué queremos lograr en nuestra comunidad? ¿Cómo sabremos si tenemos éxito?
- Contacta a otros en tu comunidad que trabajen en estos problemas para ver cómo pueden trabajar juntos o compartir recursos.
- Piensa en los desafíos que puedes afrontar cuando implementes una solución comunitaria y cómo puedes prevenirlos o superarlos.

Paso 2: Es posible que los miembros de tu equipo deseen elegir un líder del equipo.

Paso 3: Haz un plan para tomar medidas que aumenten la conciencia sobre la salud mental en tu comunidad. *Para obtener más información, consulta la "Plantilla de planificación de las soluciones comunitarias" que figura en el apéndice 2.*

Antes de realizar el evento de seguimiento, considera consolidar las ideas compartidas de cada participante y grupo.

A continuación se presentan algunas ideas sobre cómo organizar un diálogo acerca de tomar los siguientes pasos.

Identificación de fortalezas y desafíos de la comunidad

Cada comunidad cuenta con fortalezas y ventajas que le aportan valor. También pueden existir desafíos. La plantilla de la tabla que figura a continuación puede ayudarte mientras discutes las fortalezas y los desafíos.

Paso 1: Enumera o comparte las fortalezas de tu comunidad, como la gente, los lugares o las organizaciones. Esta lista puede incluir a aquellos que ya trabajan en el problema.

Paso 2: Luego de identificar las fortalezas de tu comunidad, considera qué podría obstaculizar tu trabajo. Enumera esos desafíos.

Paso 3: Piensa en maneras de abordar los desafíos. Enuméralas en tu lista.

Ventajas de la comunidad		
Gente	Lugares	Instituciones/ organizaciones
Desafíos de la comunidad		
Desafíos		Ideas para abordar los desafíos

Priorización y planificación de los siguientes pasos

Considera un método de priorizar las opciones para los siguientes pasos que los participantes quisieran ayudar a implementar. Puedes tener una combinación de objetivos a largo plazo y proyectos a corto plazo.

Una vez que hayas identificado los siguientes pasos, considera reducirlos a uno o dos que puedan lograr como grupo. Una forma de reducir la lista es solicitar a los participantes colocar una marca de verificación al lado de sus tres principales elecciones en la lista de los siguientes pasos. Brinda a las personas la oportunidad de exponer los argumentos para las ideas que han marcado, tomando en cuenta las siguientes preguntas:

Qué ideas:

- ¿Pueden combinarse?
- ¿Abordan el impacto de la salud mental en formas que afectan a todos?
- ¿Podrían tener un efecto a largo plazo?
- ¿Requieren de recursos para lograr nuestro objetivo?
- ¿Pueden desarrollarse a partir de nuestras fortalezas comunitarias?

Puedes seguir discutiendo las ideas hasta que el grupo se comprometa a trabajar en una o dos ideas.

Cómo desarrollar un plan

- Puedes crear un plan usando la “Plantilla de planificación de las soluciones comunitarias” que figura en el apéndice 2.
- Es posible que desees compartir las ideas de tu grupo en línea y con los socios de la comunidad.

Parte 7: Consideraciones especiales para facilitadores

- Si facilitas un diálogo comunitario, es posible que desees plantear tu función en forma clara y coherente. Haz saber a los participantes que tu función no es brindar asesoramiento acerca de la salud mental y que los diálogos no se han diseñado para este fin. Haz esto siempre que sea necesario.
- Compartir experiencias personales con los problemas de salud mental puede ser poderoso para ayudar a educar a otros y crear conciencia y apoyo. Esta declaración debe hacerse a la discreción y elección del individuo.
- En ocasiones compartir experiencias personales puede ser difícil y agotador a nivel emocional. Es posible que algunas personas que tengan poca experiencia compartiendo historias personales necesiten prepararse con tiempo y pueden beneficiarse del apoyo durante y después de la reunión por parte de la familia, los amigos o los proveedores de salud mental.
- Durante estos diálogos, los participantes discutirán la salud mental, el trauma, la capacidad de recuperación y la recuperación. Es importante brindarles a los participantes un aviso con anticipación al principio de la reunión de que algunas de las experiencias compartidas podrían ser difíciles de escuchar. Es posible que desees concentrarte en las lecciones aprendidas y enfocarte en los temas de la capacidad de recuperación y la recuperación.
- Procura crear un lugar seguro y de apoyo para los participantes al fomentar la sinceridad, el sentido común y el respeto por los demás. Puedes realizar descansos cortos o cambiar los temas según sea necesario.
- Recuerda a los participantes que los problemas de salud mental nos afectan a todos. Algunos ejemplos de afecciones de salud mental incluyen la depresión, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y los trastornos de ansiedad. La mayoría de nosotros podemos vivir vidas saludables si abordamos lo que experimentamos a tiempo y si recibimos tratamiento de ser necesario.
- ***Si alguien tiene dificultades para discutir el trauma o los problemas de salud mental, o de hecho está en crisis,*** puedes sugerirle llamar a la Línea nacional de prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (8255). Esta línea de emergencia cuenta con personal las 24 horas del día para las personas en crisis. ***La línea de crisis no debe usarse como sustituto para los servicios médicos profesionales y las consultas de la salud mental. Si hay una emergencia inmediata, llama al 911.***



Apéndice 1:

Incluye a personas jóvenes en tu equipo

Para desarrollar comunidades que apoyen la salud mental de todos sus miembros, es útil incluir la voz de las generaciones futuras. Los desafíos de la salud mental afectan directamente a las personas jóvenes. En la medida en que trabajas para organizar los diálogos comunitarios acerca de la salud mental, considera incluir a los jóvenes desde el principio. Las personas jóvenes de todas las edades pueden contribuir con ideas creativas e importantes.

Es posible que desees hacerte estas preguntas mientras realizas este trabajo:

- ¿Cuántas personas jóvenes (edad de escuela secundaria) y adultos jóvenes (18 a 25) forman parte de nuestro trabajo? ¿Qué antecedentes diversos representan?
- ¿Las personas jóvenes participan de una manera significativa?
- ¿Las personas jóvenes participan en todos los aspectos de nuestro trabajo?
- ¿Cómo podemos hacer que nuestras reuniones de planificación incluyan a los portavoces jóvenes?
- ¿Qué tipo de procesos hemos implementado para cerciorarnos de que todas las voces sean incluidas en la toma de decisiones?

Consejos para incluir a personas jóvenes en tu equipo

Solicita la opinión de los jóvenes

Dedica tiempo con las personas jóvenes para hablar acerca del problema. ¿Cómo lo ven? ¿Qué aspectos son más importantes para ellos? ¿Cómo les gustaría que cambiaran las cosas? Ten presente la perspectiva juvenil en la medida en que desarrollas el mensaje e invitas a las personas a participar en el diálogo. Incorpora tu lenguaje en la descripción general del proyecto.

Vé a los lugares en los que se encuentren las personas jóvenes

Acude a escuelas locales, universidades, centros comunitarios, grupos juveniles y otros lugares en los que se encuentren las personas jóvenes. Considera acudir a grupos como los consejos y gobiernos estudiantiles, organizaciones estudiantiles, servicios de clases particulares, etc.

Crea alianzas con grupos que involucran a los jóvenes

Considera contar con organizadores juveniles, facilitadores, escuelas, clubes, grupos familiares, congregaciones y otras organizaciones e individuos que capacitan a los jóvenes para participar en tu trabajo. Obtén tus consejos sobre las mejores formas de contactar a la juventud para que participen en tus esfuerzos.

Ten presente a la juventud al planificar la logística

Considera planificar reuniones y diálogos conforme a los horarios escolares, deportivos y laborales. Pregunta a los participantes qué horario es mejor para ellos. Las noches o los fines de semana podrían ser el mejor momento de reunirse para muchas personas; no obstante, todo depende del grupo. Identifica los lugares de reunión que sean cómodos para los jóvenes. Busca sitios a los que se pueda llegar a pie o mediante transporte público.

Métodos de comunicación

Muchas personas jóvenes pasan mucho tiempo en línea o en sus teléfonos. Las invitaciones en persona son mejores, pero es posible que desees contactarlos y mantenerte en contacto a través de los medios sociales o los mensajes de texto. Los medios sociales y las campañas de mensajes de texto pueden alcanzar a otras audiencias también, no solo a las personas jóvenes. Incita a las personas jóvenes a asistir en tu invitación.

Toma en cuenta a las personas jóvenes durante las reuniones

En la medida en que escuchas a las personas jóvenes en tu comunidad, considera ser receptivo a formas nuevas y creativas de hacer las cosas. Considera apartar un tiempo justo al finalizar la reunión para responder las preguntas que tengan las personas acerca de los términos o la logística. Además, considera brindar tiempo para forjar relaciones, divertirse y tomar refrigerios.



Apéndice 2: Plantilla de planificación de las soluciones comunitarias

1. ¿Cuál es el objetivo global de nuestro esfuerzo de participación pública?	2. ¿Cuál es el enfoque de nuestro equipo comunitario ?	3. ¿Cuál es el tema en el que queremos trabajar?	4. ¿Cuál es el resultado que queremos ver?	5. ¿ Por qué queremos este cambio?
6. ¿Cómo sería el éxito ?	7. ¿Qué obstáculos podrían impedir el éxito?	8. ¿Qué información necesitamos para ayudarnos a lograr el cambio que queremos?	9. ¿Qué se está haciendo actualmente para abordar este problema?	10. ¿ A quién más necesitamos en nuestro equipo comunitario?
11. ¿ Qué recursos necesitamos?	12. ¿ Qué debe hacerse para lograr nuestros objetivos? Enumera los siguientes pasos y el plazo de tiempo para cada uno.		13. ¿Cuál es un primer paso deseable ? (Factible y representativo del progreso).	
	Próximos pasos	Plazo de tiempo		

Apéndice 3: Recursos y sitios web útiles

(Nota: Estas organizaciones, materiales y enlaces se ofrecen para fines informativos únicamente y no se deben interpretar como garantía de los programas o actividades mencionados de la organización).

Recursos	
• Información acerca de la salud mental	• http://www.MentalHealth.gov
• Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)	• http://www.SAMHSA.gov
• Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH)	• http://www.nimh.nih.gov
• Información adicional que puede utilizar para presentar un diálogo en su comunidad	• http://www.CreatingCommunitySolutions.org
Promoción de la salud mental y prevención de las enfermedades mentales	
• Centro de recursos para la prevención del suicidio	• http://www.sprc.org
• <i>Prevención de trastornos mentales, emocionales y de comportamiento entre las personas jóvenes: Progreso y posibilidades del Instituto de Medicina</i>	• http://www.iom.edu/Reports/2009/Preventing-Mental-Emotional-and-Behavioral-Disorders-Among-Young-People-Progress-and-Possibilities.aspx
• Cómo tratar el hostigamiento	• http://www.stopbullying.gov
• Centro nacional para la promoción de la salud mental y la prevención de la violencia juvenil	• http://www.promoteprevent.org
• Find Youth Info	• http://www.findyouthinfo.gov
• Million Hearts	• http://millionhearts.hhs.gov/index.html
Cómo tratar las actitudes públicas	
• Centro de recursos para promover la aceptación, la dignidad y la inclusión social	• http://promoteacceptance.samhsa.gov
• Premio al portavoz	• http://www.samhsa.gov/voiceawards
• Día de la toma de conciencia sobre la salud mental de los niños	• http://www.samhsa.gov/children
Prácticas basadas en evidencia para el tratamiento	
• Registro nacional de programas y prácticas basados en evidencia	• http://www.nrepp.samhsa.gov
• Centro nacional de atención habilitado para el tratamiento de traumas	• http://www.samhsa.gov/nctic
• Centro de asistencia técnica para la iniciativa de salud mental para niños	• http://www.cmhnetwork.org
Servicios de apoyo para la recuperación	
• Centros de asistencia técnica para el consumidor nacional	• http://ncstac.org/index.php
• Centro de recursos para las personas sin hogar	• http://www.homeless.samhsa.gov
• Toma de decisiones compartida en herramientas para la salud mental	• http://162.99.3.211/shared.asp
• Consumo de alcohol: Cómo cambiar la cultura	• http://www.collegedrinkingprevention.gov



SMA-13-4765Span
Octubre de 2013

MentalHealth.gov